

## Brennnessel

### *Urtica dioica* L., Urticaceae

#### (*Urticae folium*)

Vorkommen: Die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) ist eine einheimische mehrjährige Pflanze, die sich über sproßausläufer im Boden und über Samen verbreitet. Als Pionierpflanze erscheint sie rasch nach einem Kahlschlag und an Wegrändern. Brennnesseln gedeihen an vernässten Stellen und auf überdüngten Weiden, an Mistlegen aber auch in Gärten. Die Brennnessel gilt allgemein als Zeigerpflanze für nährstoffreiche bzw. stickstoffreiche Böden und feuchte Standorte. Brennnesseln wachsen aber praktisch überall. Bei Wildkräuterfans sind Brennnesseln als vitales Gemüse beliebt, bei Spaziergängern und Gartenbesitzern wegen der Brennhaare eher unbeliebt. Aus ökologischer Sicht sind Brennnesseln sehr wertvolle Futterpflanzen für die Raupen einer Vielzahl von Falterarten.



@e.goldscheider

Verwendung: Färbepflanze: das Kraut dient der Chlorophyllgewinnung zum natürlichen Grünfärben und wird industriell verarbeitet.

Faserpflanze: Nesselfasern für Stoff aus dem Bast der vierkantigen, zähen Stängel.

Tierfutter und traditionelle Tiermedizin: Sehr eiweißreiches Futter, getrocknetes Brennnesselkraut zur Anregung des Milchflusses bei Kühen und für bessere Eidotterfarbe bei Hühnern wegen der Chlorophyllfarbstoffe.

Biologisches Pflanzenstärkungsmittel und -wuchsmittel und biologisches Mittel zur Insektenabwehr in Form von Brennnesseljauche oder Brühe.

Kulinarisch: Junge Brennnesseltriebe für Suppe, Wildgemüse und Salat.

Medizin: frisches Brennnesselkraut als Presssaft, getrocknet als Tee, Wurzeln und Früchte ebenfalls mit medizinischer Verwendung.

Inhaltsstoffe: Gesunde Inhaltsstoffe sind die hohen Gehalte an Chlorophyll, Carotinoiden und Lutein, die hochwertigen Proteine und die Mineralstoffe, allen voran die Kieselsäure (Silicium) und Kalium sowie Kalzium und Eisen. Medizinisch wirksame Bestandteile des Brennnesselkrautes sind Flavonoide (Rutin, Quercetin), Phytosterole, Phenolcarbonsäuren und Scopoletin. In den Brennhaaren biogene Amine wie Acetylcholin, Histamin und Serotonin. In der Wurzel Steroide wie das  $\beta$ -Sitosterin, Lactone darunter *Urtica-dioica*-Agglutinine, Lignane, Polysaccharide.

### **Die Brennnessel für die Frühjahrskur und zur Entschlackung**

Brennnesseln gehören zu den ersten Frühjahrsboten und liefern das erste essbare Grün. Junge Brennnesseln stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe und haben einen höheren Proteingehalt als die meisten anderen Grünpflanzen. Daneben sind sie sehr reich an Silicium in Form von freier Kieselsäure. Silizium ist für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen aber auch Haut, Nägeln und Haaren sehr wichtig. Der Körper kann die in Brennnesseln vorkommende Kieselsäure wesentlich besser aufnehmen und verwerten als den gebundenen Mineralstoff Silizium. Daneben regt Brennnessel den Stoffwechsel an. Brennnesseln und ihre Zubereitungen wie Tee und Frischpflanzenpresssaft (Bild rechts) sind seit Jahrhunderten erprobte und bewährte Heilmittel für Frühjahrskuren und Durchspülungstherapien, zur Ausschwemmung, Entgiftung und Entschlackung des Körpers sowie zur Unterstützung von Schlankheitskuren.

### **Brennnessel gegen Blasenentzündung und Nierengrieß**

Brennnesselsaft hat harntreibende Wirkung. Die Diurese beruht auf dem Kaliumgehalt im Zusammenspiel mit anderen Wirkstoffen. Zu den diuretisch wirksamen Bestandteilen zählen Kaffeoyläpfelsäure und Chlorogensäure, die außerdem entzündungshemmend sind. So wird Brennnessel-Presssaft oder -Tee bei bakteriell bedingten Erkrankungen und Entzündungen von Niere und Blase zum Durchspülen der Harnwege eingesetzt. Auch zur Vorbeugung und Behandlung gegen Nierengrieß sind Zubereitungen aus Brennnesselkraut geeignet.

### **Brennnesselkraut gegen Gicht, Rheuma und Arthritis**

Die diuretische Wirkung des Brennnesselkrautes führt auch zu einer vermehrten Ausscheidung von Harnsäure. Harnsäure entsteht beim Eiweißabbau im Körper. Erhöhte Werte von Harnsäure im Blut können zur Bildung von Harnsteinen und zur Ablagerung in den Gelenken und damit zu Gicht führen. Diesem Prozess kann mit Brennnessel-Presssaft vorgebeugt werden. Auch rheumatische Erkrankungen können mit Harnwegsinfektionen oder einem hohen Eiweißgehalt in der Ernährung zusammenhängen. So unterstützt Brennnessel die Behandlung rheumatischer Beschwerden dank ihrer nachgewiesenen Eigenschaften die Durchspülung und Entschlackung zu fördern. In Patientenstudien konnte auch die Wirksamkeit gegen Arthritis bestätigt werden. Brennnessel hemmt dabei die körpereigene Produktion der für Rheuma, Arthritis und Gelenkentzündungen verantwortlichen Zytokine.



### **Brennnesselwurzel für Harnblase und Prostata**

Extrakte aus der Brennnesselwurzel sind Mittel der Wahl bei einer beginnenden gutartigen Vergrößerung der Prostata und den damit verbundenen Beschwerden beim Wasserlassen. Die Indikation der Kommission E für Brennnesselwurzelstock heißt: "Miktionsbeschwerden bei Prostatadenom Stadium I und II". Diese Anwendung für Brennnesselwurzel beruht auf ihrem komplexen Wirkstoffgemisch. Brennnesselwurzel wirkt krampflösend, entzündungshemmend und immunstimulierend. Es gibt auch erste Hinweise auf eine krebshemmende Wirkung beim Prostatakarzinom.

## Heilpflanzensaft aus Brennnessel



Naturreine Schoenenberger Heilpflanzensäfte sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus erntefrischen Pflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkstoffspektrum in leicht verfügbarer Form. Die Brennnesseln für den Heilpflanzensaft werden seit drei Generationen für Schoenenberger biologisch angebaut. So ist die Qualität gleichbleibend hoch und es gibt keine Probleme mit Überdüngung oder Pestizidbelastung. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen der Brennnesselblätter bleiben im naturreinen Heilpflanzensaft Brennnessel in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten. Der Presssaft enthält keine Zusatzstoffe, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol.

Heilpflanzensaft Brennnessel und ein Presssaft-Cocktail zur Entschlackung sind im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0692096) und immer mehr Bio-Fachgeschäften erhältlich.

Sie können den original Schoenenberger Heilpflanzensaft Brennnessel auch bestellen im Onlineshop bei Auwaldbio.

*Pflichtangabe des Herstellers: „Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel: Durchspülungstherapie von Nieren und Blase sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriß; unterstützende Behandlung rheumatischer Beschwerden. Zur Unterstützung der Ausscheidung bei Schlankheitskuren nach Ernährungsfehlern. „Traditionell angewendet: Zur Unterstützung der Organfunktion.“ Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. “*

Anzeige

Lesen Sie auch:

Andere Arzneipflanzen:

- für den Stoffwechsel - die Artischocke

Literatur:

- Bühring, Ursel: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde: 2. Auflage 2009: Sonntag, Stuttgart
- Brendler - Gruenwald - Jaenicke: Heilpflanzen-CD-ROM: Medpharm Scientific Publishers 2003
- Fintelmann, V; Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie: 11. Aufl. 2006: Hippokrates Verlag, Stuttgart
- Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon: 7. Aufl. 2002: Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart
- Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003
- Van Wyk, C. Wink: M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen: 2004: Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart
- Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen: Kosmos Verlag Stuttgart, 2004
- Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag